

7.4 Mobilisations- und Dehnungsübungen



Die Füße bewegen sich

So geht's:

- Halte die Hände seitlich an der Sitzfläche fest.
- Strecke die Beine gerade durch.
- Ziehe die Fußspitzen nach oben. Halte die Spannung für 20 Sekunden.
- Wiederhole die Übung dreimal.

Beachte:

- Sind die Knie durchgedrückt?



Die langsame Verbeugung

So geht's:

- Rutsche auf deinem Stuhl nach vorne und stelle die Füße gerade auf den Boden auf.
- Wandere mit deinen Händen an den Oberschenkeln und Unterschenkeln herab und versuche, deine Handflächen auf deine Füße zu legen.
- Atme langsam dreimal ein und aus und wandere mit deinen Händen zurück, bis du wieder aufrecht sitzt.
- Wiederhole die Übung dreimal.

Beachte:

- Wandere mit deinen Händen nur so weit, wie du kannst!